

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Põhikooli mitme aine õpetaja

Gerly Gurt
ÕPILASTE ARVAMUSED ÕPETAJA TÖÖSTRESSIST, SEDA TEKITAVATEST
TEGURITEST JA MÕJUST ÕPETAJA-ÕPILASE VAHELISTELE SUHETELE
Magistritöö

Juhendaja: nooremteadur Liina Adov

Tartu 2020

Resümee

Õpilaste arvamused õpetaja tööstressist, seda tekitavatest teguritest ja tööstressi mõjust õpetaja-õpilase vahelistele suhetele

Õppimise ja õpetamise juurde kuulub alati piisav kogus stressi, seega õpetajatöö ei saa olla stressivaba. Õpetajatele võivad tekitada stressi muuhulgas töö ülekoormus, õpilaste vähene motiveeritus, konfliktid kolleegidega ja distsipliini probleemid. Õpetaja stress võib kahjustada õpetaja-õpilase vahelisi suhteid, vähendada õpimotivatsiooni ning mõjutada õpitulemusi. Kuigi õpetaja stress on otseselt seotud õpilastega, on seni uuritud stressi põhiliselt õpetajate ja koolijuhtide vaatenurgast. Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kuidas kirjeldavad õpilased õpetaja tööstressi, seda tekitavaid tegureid ning stressi mõju õpilase-õpetaja vahelistele suhetele. Töös viidi läbi intervjuud 7. - 10. klassi õpilastega, mille tulemustest selgus, et õpilased tajuvad õpetaja stressi eelkõige läbi õpetaja suhtumise ning ühe põhilise stressi tekitajana nimetati õpilaste ebakohast käitumist. Õpilased tõid välja, et õpetaja stress võib õpetaja-õpilase vahelist suhet rikkuda ning õpilaste motivatsioon ja õpitulemused langevad.

Märksõnad: õpetaja stress, stressi tekitavad tegurid, õpetaja-õpilase suhe

Abstract

Factors Inducing Teacher Stress and it's Influence on Student-Teacher Relationships: A Students' View

Stress is always a part of teaching and studying, therefore teaching can never be stress-free. There are several factors that can induce teacher stress: work overload, students' lack of motivation, conflicts with colleagues and discipline problems. Teacher stress has a negative effect on students, damaging teacher-student relationships, reducing students' motivation and affecting academic results. So far the factors inducing teacher stress and the effects of teacher stress has been examined from teachers' and headmasters' point of view. There is constant interaction between students and teachers and as students are one of the factors inducing teacher stress. Therefore, it is important to find, how the students describe teacher stress, the factors inducing it and how teachers stress affects teacher-student relationships. This qualitative study was conducted among the students from 7th to 10th grade. The results show that students perceive teacher stress through communication and the stress inducing factors perceived are in accord with earlier research examining teachers' stress. Students percieve that in the case of teacher stress teacher-student relationships deteriorate, and students' motivation and academic scores decline.

Keywords: Teacher Stress, Factors Inducing Teacher Stress, Teacher-Student Relationship

Sisukord

Resümee	2
Sissejuhatus	5
1. Teoreetiline ülevaade	6
1.1. Stress ja õpetajatöö stress	6
1.2. Õpetajate stressi tekitavad tegurid	7
1.3. Õpetaja stressi tagajärjed	10
2. Metoodika	12
2.1. Valim	12
2.2. Andmekogumine.....	13
2.3. Andmeanalüüs	14
4. Tulemused	15
4.1. Õpilaste kirjeldused õpetaja tööstressile.....	15
4.2. Tegurid, mis põhjustavad õpilaste meelest õpetajatöös stressi	18
4.3. Õpetaja tööstressi mõju õpetaja-õpilase vahelistele suhetele	23
5. Arutelu	26
Töö piirangud ja väärtus	30
Tänu sõnad	30
Autorsuse kinnitus	30
Kasutatud kirjandus	31
Lisa 1	
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	

Sissejuhatus

Piisav kogus pinget kuulub õpetajatöö juurde, kuna õpetamine ja õppimine ei saa olla täielikult stressivabad. Stressis õpetaja mõjutab negatiivselt aga ka kogu kooliperet (Käesel, 2013).

Õpetajate stressi tekitavateks teguriteks on töö ülekoormus, distsipliini probleemid klassis, madalad akadeemilised saavutused ja koolivägivald (Köksal, Özdemir, Terkan, Gün, & Bilgin, 2018). Lisaks põhjustab õpetajatel tööstressi ajaline surve, õpilaste vähene motiveeritus, konfliktid kolleegidega, järelevaataja toe puudumine, väärtuste konfliktid ja õpilaste mitmekesisus (Skaalvik & Skaalvik, 2016).

Õpetajate poolt kogetud stressist tulenev käitumine mõjub õppijatele negatiivselt (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Oberle ja Schonert-Reichl (2016) leidsid, et õpetajate kogetud stressi põhjal on võimalik ennustada ka õppijate stressihormoonide taset. On leitud, et stressis õpetajad tekitavad probleeme nii endale kui ka kolleegidele, pärssides samaaegselt ka õpilaste motivatsiooni ja õppimist (Blazer, 2010). Õpilase-õpetaja vaheline suhe on üks parimatest õpetaja stressi ennustavatest teguritest. Kui õpetaja on stressis, ei suuda ta luua positiivset hoolivat suhet õppijatega, mis moodustaks emotsionaalse tuuma õppimisprotsessis (Gagnon, Huelsman, Kidder-Ashley, & Lewis, 2018). Õpetaja-õpilase vahelise suhte kvaliteet mõjutab oluliselt õpilaste motivatsiooni ja osalust õppetöös (Wentzel, 2016) ning on üks peamisi tegureid meeldiva õppekeskkonna loomisel (Varga, 2017). Eelnevale toetudes on õpetaja stressi uurimine oluline nii õpetaja heaolu kui ka õpilaste toetamise seisukohast.

Seni on Eestis õpetajate stressi tekitavaid tegureid uuritud õpetajate (Laur, 2018) ja koolijuhtide (Toro, 2015) vaatepunktist. Kokkuvõtteks on leitud, et õpilaste ebasobiv käitumine ning õpilase-õpetaja vaheline suhe on õpetajate stressiga tugevalt seotud. Autorile teadaolevalt ei ole Eestis õpilaste arvamusi seoses õpetajate stressiga veel uuritud. Töö autor peab õpilaste vaatenurga uurimist seoses õpetaja stressiga oluliseks, sest õpetaja stress on õpilastest mõjutatud ning mõjutab tugevalt ka õpilasi. Stressi põhjuste ja tagajärgede mõistmiseks on oluline kaasata kõik osapooled. Sellest tulenevalt peab käesoleva magistritöö autor vajalikuks uurida ka õpilaste vaatenurka seoses õpetajate stressi tekitavate tegurite ja stressi mõjuga õpilase-õpetaja vahelistele suhetele. Eesmärk on leida, kas õpilased märkavad stressis õpetajat, kuidas stressis õpetajat kirjeldatakse ning mis õpilaste meelest õpetajatöös stressi tekitab.

Magistritöö teooriaosas antakse ülevaade stressi ja tööstressi mõistest, õpetaja stressi tekitavatest teguritest tuginedes seni läbiviidud uurimustele ning õpetaja stressi tagajärgedest.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1. Stress ja õpetajatöö stress

Stressi mõiste defineeris esimesena endokrinoloog Hans Selye 1936. aastal. Tema definitsiooni järgi on stress võitlus organismi stressorite ehk väliste ärritajatega (Selye, 1985). Stressis olemine on seisund – seega on see püsiv ainult väga erandlikel juhtudel. (Work related stress..., 2009). Stress viitab sellele, kuidas keha ja aju reageerib igasugustele füüsilistele või emotsionaalsetele stressoritele (Sedere, 2010), mõjutades inimeste käitumist, töösooritust ning suhteid teiste inimestega (Aydin & Kaya, 2016).

Selye'i teooria järgi läbib keha stressiga toimetulekul kolm universaalset etappi. Esimene neist on häire reaktsioon (*alarm reaction*), kus keha valmistab end ette võitlema või põgenema. Ükski organism ei suuda selles etapis efektiivselt toimida. Teises etapis luuakse vastupanu stressi vastu. Kui stress on piisavalt pikalt püsima jäänud, läheb keha kolmandasse etappi, milleks on kurnatus (Selye, 1985).

Eristatakse ka tööstressi (*work related stress*), mis on otseselt põhjustatud või mõjutatud töötegurite poolt. Tööstressi põhjustab inimeses tunne, et ta ei suuda esitatud nõudmistega töökeskkonnas toime tulla. Tööstress võib olla seotud nõudmistega, survega, tähtaegade, ähvardustega või hirmudega töökeskkonnas. Inimesed tajuvad stressi erinevalt (Selye, 1985) ning reageerivad stressoritele erinevalt (Work related stress..., 2009). Näiteks võib üks stressi tekitav tegur ühes inimeses tekitada eustressi, teises aga distressi. Eustress on positiivne, distress negatiivne stressivorm. Püsiv stressorite mõju, eriti negatiivset tüüpi, võib sageli põhjustada vaimseid või füüsilisi sümptomeid nagu näiteks ärevus, depressioon ja lihasvalud (Sedere, 2010).

Stressi võib defineerida kui tasakaalutust riskifaktorite ja kaitsefaktorite vahel. Kui risk kaalub üle kaitsvad mehhanismid, kahaneb inimese võime olukorraga toime tulla. Riskifaktorid on inimese või keskkonna tunnused, mis tõstavad negatiivse tulemuse võimalusi inimese või süsteemi jaoks. Kaitsvad faktorid seevastu on täiendid inimeses või keskkonnas, mis tõstavad positiivse tulemuse saavutamist inimese või süsteemi jaoks. Stress peegeldub negatiivsete tunnete, käitumise ja mõtete kaudu (Prilleltensky, Neff, & Besell, 2016).

Õpetaja stressi on defineeritud kui õpetaja ebameeldivate emotsioonide kogemist läbi õpetamisega seotud aspektide, milleks on stressorid või töö nõudmised (Skaalvik & Skaalvik, 2016). Esimest korda defineeriti õpetaja stressi 1970. aastatel. Õpetaja stressi on defineeritud kui ebameeldivate emotsioonide nagu viha, ärevuse, pinge, frustratsiooni ja depressiooni kogemist, mida põhjustavad tööga seotud aspektid (Jarvis, 2002). Õpetaja stress on paremini mõisteta kui nõudmiste ja ressursside tasakaalutus (McCarthy, 2019). McCarthy (2019) ja tema kolleegid on välja töötanud küsimustiku õpetajate töötingimuste uurimiseks, mis põhineb samuti nõudmiste-ressursside skaalal.

1.2. Õpetajate stressi tekitavad tegurid

McCarthy (2019) toob välja, et 19 - 30 protsenti tööd alustanud õpetajatest lõpetavad oma töö õpetajana viie tööaasta jooksul. Pooled uuritud õpetajatest on kaalunud oma ametist lahkumist viimase aasta jooksul, tuues põhjusteks madala palga ja kõrge stressi. Potentsiaalsed stressorid õpetajatöös on distsipliini probleemid, ajaline surve, õpilaste vähene motiveeritus, konfliktid kolleegidega, järelvaataja toe puudumine, väärtuste konfliktid, õpilaste mitmekesisus (Skaalvik & Skaalvik, 2016), töö ülekoormus, õpilaste madalad akadeemilised saavutused ja koolivägivald (Köksal *et al.*, 2018).

Õpetaja stressi on võimalik kirjeldada personaalsel, interpersonaalsel ja organisatoorsel tasemel (Prilleltensky *et al.*, 2016). Lisaks on õpetajate stressi tekitavad tegurid võimalik liigitada kaheks: keskkonnast tingitud stressorid ja isiklikud stressorid. Keskkonnast tingitud stressorid on õpilaste distsipliin ja suhtumine, õpetaja kompetents, õpetaja ja juhtkonna vahelised suhted, palk ja suured klassid. Isiklikud stressorid on seotud õpetaja enesetajuga, madala moraali, negatiivsete elukogemuste ja isiklike väärtuste hoidmisega ning reeglitega klassiruumis (Jarvis, 2002). Personaalsed riskifaktorid on eraldatus teistest, sobimatuse tunne ja ärevus. Interpersonaalsed riskitegurite juurde kuuluvad õpilased, lapsevanemad ja kolleegid ning organisatoorse taseme faktorid on rollitunnetus, üldsuundade ja praktikate muutumine vastuvõetamatuks (Prilleltensky *et al.*, 2016).

Üks sagedasemaid riskifaktoreid uute õpetajate seas on isoleerituse tunne, üksindus ja ebapiisavus (McCarthy, 2019). Alustavate õpetajate esimene tööaasta ennustab nende karjääri kestuse. Alustavad õpetajad tunnevad stressi eelkõige toetuse puudumise pärast. Nad tunnevad, et nad pole valmis käitumuslike ja akadeemiliste probleemidega toime tulema. Üheks riskifaktoriks

on ka ajaplaneerimise oskus, mida alustaval õpetajal veel piisavalt ei ole (Dias-Lacy & Guirguis, 2017). Alustavad õpetajad ei pruugi mõista juhtkonna poolt antud keerukaid ülesandeid (Prilleltensky et al., 2016). Ka õpetaja professionaalsus on üks oluline tegur. Õpetaja professionaalsus on tema võime pühenduda õpilastele, austada teiste õpetajate kompetentsi, suhtuda oma töösse tõsiselt ja vastutustundlikult. Kui õpetaja professionaalsus on tugev, on õpetajad ka ise sõbralikumad ja toetavamad teineteise suhtes. On leitud, et professionaalsuse vähenedes tõuseb õpetaja tööstressi määr (Ying Hu, Li, Wang, & Reynolds, 2019).

Organisatsioonilise taseme tegurid on juhtkonna tegevus, juhtkonna juhtimisstiil ja kooli organisatoorne õhkkond. Kui organisatsiooni poolsed nõudmised pole balansis isiklike ressursside ja enesekontrolliga, on see stressi tekitav tegur. Juhtkonna ja õpetaja ootused võivad olla kokkusobimatud ning nõutav töömaht võib õpetaja jaoks olla ülekoormav (Prilleltensky et al., 2016). Kuigi õpetajate sõnul on koostöö kolleegidega nauditav ning tekitab pigem tööga rahuolu, on koostöö ka väljakutse ning tekitab seetõttu stressi. Õpetajate sõnul võib koostöö sageli juhatada erimeelsustele ning isegi tekitada tüli õpilaste ees (Skaalvik & Skaalvik, 2016).

Töökaaslased võivad olla nii stressi põhjustajad kui ka toetajad stressiga toimetulekul. Üks sagedasemaid põhjuseid, miks õpetajad oma töö lõpetavad, ongi negatiivsed suhted oma töökaaslastega. Eriti olulised on head suhted töökaaslastega alustavate õpetajate jaoks, kes vajavad tööd alustades pidevalt tuge ja nõu. Sama olulised on suhted juhtkonnaga, kes peab oma töötajaid piisavalt hästi tundma, et osata õigel hetkel efektiivset abi pakkuda (Clement, 2017). Õpetajad on välja toonud erinevaid vajadusi: praktiline ja logistiline informatsioon kooli üldsuundade ja sätete kohta; formaalsed ja informaalised võimalused arutleda kolleegidega; võimalus leida lahendusi oma igapäevastele probleemidele seoses õpetamisega; emotsionaalne tugi ilma negatiivse professionaalse hinnanguta (Wong & Ruble, 2017).

McCarthy (2019) ja kolleegid leidsid, et õpetajate jaoks on kõige suuremaks stressoriks õpilaste käitumine. Distsipliiniprobleemid, halvad õpetaja-õpilase vahelised suhted, õpilaste vähene areng ning õpilaste mitmekesised vajadused on otseselt seotud õpetaja stressiga (Wong & Ruble, 2017). Õpetajad nimetasid kaks käitumismustrit, mida nad hindasid kõige enam stressi tekitavaks: lugupidamatu käitumine õpetaja või teise õpilase vastu ja tähelepanu puudumine, tahtmatus õppida ning sellest tulenev akadeemiline läbikukkumine (McCarthy, 2019). Õpilaste käitumise tõttu on õppimist raske juhtida. Õpetajad, kes distsipliini hoidmisega hakkama saavad, väidavad siiski, et see on energiliselt väga intensiivne ülesanne. (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Ka

Aydin ja Kaya (2016) uurimus kinnitas, et just distsipliiniprobleemid ning õpilaste ebasobiv käitumine on stressi tekitav tegur. Lugupidamatut käitumist on kirjeldanud ka õpilased: „ei tee seda, mida õpetaja palub“, „õpetajast mitte hoolimine“, „nalja tegemine“, „kui õpetaja räägib midagi olulist“ (McCarthy, 2019).

Skaalvik ja Skaalvik (2015) läbiviidud intervjuudest Norra õpetajatega ilmnes, et kõik õpetajad on mingil määral stressiga kokku puutunud ning tegurid jagunesid järgnevalt: töökoormus ja ajaline surve; õpetamise kohandamine õpilaste vajadustega; õpilaste häiriv käitumine; väärtuskonfliktid ja autonoomsuse puudumine; koostöö ja staatuse puudumine. Aydin ja Kaya (2016) uurimusest ilmnes, et õpetaja stressi tekitavad tegurid on: kooli abivahendite puudus; kooli juhtkonna ja töökaaslastega seotud probleemid; õpetajaametiga seotud uskumused; õpilased; lapsevanemad ning õpetajast endast tulenevad põhjused. Hayson, Leko ja Stevensi (2018) uurimusest ilmnes neli kõige enam stressi tekitavat tegurit: juhtkonna toe puudumine, õpilastega seotud probleemid, õpetaja enesetaju ja riigi ettekirjutused.

Suur osa õpetajatest on väitnud, et töökoormus ja ajaline surve on äärmiselt stressitekitavad. Nad tõdesid, et tööpäevad koolis on tormilised ning puhkuseks ja lõõgastumiseks on liiga vähe aega. Lisaks segatakse õpetajaid pidevalt siis, kui nad püüavad keskenduda ühele tegevusele (nt õppetöö ettevalmistus) (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Üks stressi tekitav tegur õpetajatöös on veel tööülesannete edasi lükkamine. On leitud, et õpetajad teevad seda väga sageli. See aga põhjustab õpetajates süütunnet, viha, pettumust ning emotsionaalset kurnatust, põhjustades stressi (Laybourn, Frensel, & Fenzl, 2019). Kaasav haridus on üheks Norra koolide eesmärgiks. Selle tulemusel on Norras väga vähe eraklasse ning õpetajate vastutus on muuta õpetamine sobivaks kõikide õppijate vajadusi silmas pidades. Uurimuses osalenud õpetajad tundsid, et nad pole võimelised selle vastutusega toime tulema, kuna neil pole piisavalt aega ning kompetentsi (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Õpetajatelt oodatakse positiivseid ja efektiivseid suhteid õpilaste, lapsevanemate ja kolleegidega. Lapsevanematel võivad olla õpetajatele liiga kõrged ootused ning nad võivad liialt sekkuda õpetaja töösse (Aydin & Kaya, 2016). Ebakõla lapsevanema ja õpetaja ootustes võib alustava õpetaja jaoks olla suur stressi allikas. Õpetajad ootavad, et vanemad hindavad ja väärtustavad nende tööd ning mõistavad töö keerukust. Vanemad aga ootavad, et õpetajad tõstaksid nende laste akadeemilisi oskusi, õpetaks sotsiaalseid oskusi ning oskaks ennetada ja lahendada erinevaid akadeemilisi ja sotsiaalseid probleeme. Vanematel ja õpetajatel võivad olla

vastandlikud arusaamad distsipliinist, kodutöödest ja koolireeglite muutmisest. Õpetajad peavad tihti vastu astuma agressiivsetele või ärritunud vanematele (Prilleltensky *et al.*, 2016).

Skaalvik ja Skaalvik (2015) uurimus näitas, et õpetajad erinevas vanuses kogevad samu stressoreid, kuid vanemad õpetajad vajavad stressist paranemiseks rohkem aega kui noored. Uurimusest selgus, et ajaline surve on üks stressor, mis on kõige otsesemalt seotud emotsionaalse stressiga (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Õpetaja stressi määra mõjutavad ka õpetaja individuaalsed karakteristikud: sugu, elutingimused, oskused teistega suhteid luua ja toime tulla erinevate nõudmistega õpetajatöös (Kavita & Nassan, 2018). Õpilaste vähene motivatsioon otseselt seotud õpetajate motivatsiooniga lõpetada oma töö. Ühe tegurina toodi välja ka staatuse puudumine. Siin tõid õpetajad põhjuseks negatiivse suhtumise õpetaja ametisse nii koolides kui meedias (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

1.3. Õpetaja stressi tagajärjed

Õpetaja stressil on hävitavad tagajärjed nii õpetajatele endile kui ka hariduse kvaliteedile. Võimalikud tagajärjed on õpetaja vähene enesetõhusus, vähene töörahulolu, vähenenud pühendumine, läbipõlemise riski suurenemine ja õpetajate kurnatuse tõus (Skaalvik & Skaalvik, 2015). On leitud, et stressis õpetajad mõjuvad negatiivselt nii endale kui ka kolleegidele, pärssides samaaegselt ka õpilaste motivatsiooni ja õppimist (Blazer, 2010).

Stressis õpetaja avaldab kõige suuremat mõju oma õpilastele. Negatiivsed tunded ja mõtted mõjutavad õpilastega suhtlemist, põhjustades omakorda õpilaste ebakohast käitumist (Aydin & Kaya, 2016). Oberle ja Schonert-Reichl (2016) leidsid, et õpetaja stressi põhjal on võimalik ennustada õpilaste stressihormoonide taset. Kõrge stressihormoonide tase omakorda mõjutab negatiivselt õpilaste akadeemilisi saavutusi ja vaimset tervist (Oberle & Schonert-Reichl, 2016). Kuigi koolireformid peavad üha olulisemaks õpetamise kvaliteeti ning kooli juhtkonna, suunajate ja teiste huvipoolte tööd, ei tohiks tähelepanuta jätta õpetaja rolli vaimse tervise mõjutajana õpilaste õpetamisel (Wong & Ruble, 2017). Kuna stressis õpetaja mõjutab kogu oma haridusasutust, mõjub see omakorda kogu haridussüsteemile (Jarvis, 2002).

Seni on õpetaja stressi ja õpilaste motivatsiooni ja õpitulemuste vahelist seost uurimustes vähe kajastatud või nende vaheline seos on väike (Wong & Ruble, 2017). Küll aga leidsid McLean ja Connor (2015), et õpetajate stressisümptomid on negatiivselt seotud õpetamise kvaliteedi ja õpilaste õpitulemustega. Leiti, et stressi suurenemisel halvenes õpetamise kvaliteet,

millest tulenevalt vähenes õpilaste aktiivsus ja õpitulemused langesid. Stressis õpetaja ei suuda enam õpilaste soovidele vastu tulla ning pole õpilaste suhtes hooliv ega vastutav. Efektiivne õpetaja suudab õpilastega arendada suhteid, mis on lähedased, usalduslikud, turvalised ning õpetaja on alati valmis õpilastele vastu tulema (Wentzel, 2016). Ühtlasi pole stressis õpetaja nooremale generatsioonile enam rollimudeliks (Jarvis, 2002).

On leitud, et õpetaja stress õppeaasta alguses ennustab õpilaste õpitulemused õppeaasta lõpus. Õpetajad, kes kogevad stressi, vähendavad vajalikke ressursse, mida läheb vaja efektiivseks juhendamiseks ja õpetamiseks. Nad arvavad, et nende töö ei ole vajalik, ei näe end olulise osana õpilaste arengus ning ei tunne end õpetamisel kompetentselt (Wong & Ruble, 2017). Õpetajad on väitnud, et õpilaste ebakohane käitumine on üheks stressi tekitavaks teguriks, samas tulevad stressis õpetajad õpilaste käitumisega teisiti toime kui muidu. Selle tagajärjel väheneb õpetajate oskus oma õpetamist suunata ning teha õigeid otsuseid õpilaste arengu toetamisel (Embse, Shannon, Gibbs, & Mankin, 2019).

Õpilased ja õpetajad mõjutavad teineteist vastastikku. Kui õpilane tunneb, et ta on klassiruumis vajalik ja oodatud, on ta ka rohkem motiveeritud ja töötab kaasa. Õpilastel, kes tunnevad õpetaja tuge ja hoolimist, on paremad akadeemilised tulemused. Kui õpetaja-õpilase vaheline suhe on millegi tõttu häiritud, mõjutab see ka õpilaste käitumist klassiruumis. Õpilased võivad käituda kohatult ja eirata klassireegleid, kuna nad ei tunne, et õpetaja austaks või hindaks neid. Väga oluline on õpilase seisukohast ka kuuluvustunne, ilma milleta pole võimalik luua positiivseid suhteid õpetajatega (Varga, 2017).

Kui õpetaja on kurnatud ja demoraliseeritud, on õpetaja efektiivsus ja loomingulisus klassiruumis häiritud. Lisaks õhnestab stressis õpetaja sotsiaalseid sidemeid, kuna õpetajal puudub energia hoida kontakti töökaaslaste, juhtkonna ja õpilastega (Jarvis, 2002). Õpetaja stress mõjutab õpilaste igapäevaelu. Stressis õpetajal väheneb oskus adekvaatselt õppetööd korraldada ja õpilastega suhteid tugevdada või neid arendada. On leitud, et õpilased muutuvad õppetöös passiivsemaks ja on vähem motiveeritud, kuna õpetajal puudub energia ja kirg inspireerivalt õpetada. Stressi kogevad õpetajad tõmbuvad õpilastest eemale ning õpetaja-õpilase vahelised suhted halvenevad. Rootsi õpilastega läbiviidud uuringus selgus, et õpetaja stress ja õpilaste koolirahuolu on omavahel tugevalt seotud (Ramberg, Laftman, Akrestedt, & Modin, 2019).

Õpetaja stressi mõju õpilastele on leitud väga mitmetes uurimustes. Stressis õpetaja käitumine ja suhtlemine mõjutavad suhteid õpilastega ning võivad vähendada õpilaste

motivatsiooni ja õppimise aktiivsust. Õpilaste vaatenurga uurimine seoses õpetaja stressiga on oluline just seetõttu, et õpetaja ja õpilased on omavahel pidevas interaktsioonis ning üks osapool mõjutab teist. Selleks, et mõista õpetajate stressi ning osata seda ennetada, on oluline uurida kõikide osapoolte arvamusi ja kogemusi. Nii tekib õpetaja stressi põhjuste ja tagajärgede selgitamisel tervikpilt.

Sellest tulenevalt on magistritöö eesmärk uurida õpilaste vaatenurka ning leida, kas ja kuivõrd õpilased õpetajate stressi märkavad, millised tegurid õpilaste meelest õpetajatöös stressi tekitavad ning millist mõju avaldab stress õpilastele nende endi kogemuste põhjal. Seni pole Eestis uuritud õpilaste vaatenurka õpetajate stressile ning sellele, kuivõrd tunnetavad õpilased õpetaja stressist tulenevaid muutusi ja stressi mõju õpetaja-õpilase vahelistele suhetele.

Magistritöös on püstitatud kolm uurimisküsimust:

1. Kuidas kirjeldavad 7. - 10. klassi õpilased õpetaja stressi?
2. Millised tegurid põhjustavad 7. - 10. klassi õpilaste arvates õpetajatöös stressi?
3. Kuidas mõjutab õpetaja stress 7. - 10. klassi õpilaste arvates õpetaja-õpilase vahelisi suhteid?

2. Metoodika

Käesolevas magistritöös kasutati kvalitatiivset uurimisviisi. Meetodi valikul lähtus töö autor uurimiseesmärgist, milleks olid 7. – 10. klassi õpilaste arvamused õpetaja stressi tekitavatest teguritest ja nende mõjust õpilase-õpetaja vahelistele suhetele. Kuna töös uuritakse õpilaste arvamusi, on kvalitatiivne uurimisviis sobilik, sest see keskendub inimeste kogemuste ja vaadete mõistmisele ja tõlgendamisele (Õunapuu, 2014). Järgnevalt on kirjeldatud töö valimit, andmekogumise meetodit ja andmeanalüüsi protsessi.

2.1. Valim

Töös kasutati mugavusvalimit, kuna selle puhul lähtutakse lihtsa kättesaadavuse, leitavuse ja uuritavate koostöövalmiduse põhimõttest (Õunapuu, 2012). Valimi kriteeriumiteks oli vaid III kooliaste ja gümnaasiumiaste. Töö autor pöördus esmalt tutvuste kaudu õpetajate poole, kes suunasid nende õpilasteni, kes võiksid intervjuus osaleda. Seejärel soovitasid intervjuueeritavad ise enda tuttavaid või klassikaaslasi, kellega töö autor kontakti leidis. Uurimus viidi läbi 7.- 10.

klassi õpilastega vanuses 13-17 aastat. Uuritavate arv oli 11 õpilast, kelle seas oli 1 poiss ja 10 tüdrukut.

Uuritavate taustandmed on esitatud tabelis 1. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on õpilaste nimed asendatud pseudonüümidega.

Tabel 1. Uuritavate andmed.

Pseudonüüm	Klass	Vanus
Karl	7. klass	13
Liina	8. klass	14
Kerli	7. klass	13
Liis	10. klass	16
Mari	9. klass	15
Anneli	10. klass	16
Merili	10. klass	17
Karina	10. klass	16
Lea	9. klass	15
Merike	10. klass	16
Diana	9. klass	15

2.2. Andmekogumine

Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuud ehk osaliselt standarditud vestlust, mis algab kavakindlalt ja kulgeb vastavalt situatsioonile. Andmekogumis viisi valik tehti tulenevalt Õunapuu (2014) soovituselt kasutada poolstruktureeritud intervjuud uurimustes, kus eesmärk on uurida varjatud nähtusi ja nende tunnuseid. Lisaks on võimalik intervjuu käigus esitada täpsustavaid küsimusi (Laherand, 2008).

Intervjuukava koostamisel lähtuti Skaalvik ja Skaalvik (2015) ning Prilleltensky jt (2016) uurimustest, mille tulemuste põhjal koostas autor ka intervjuu küsimused (Lisa 1). Uurimusest tulid välja järgmised aspektid, millest intervjuu küsimuste koostamisel lähtuti: õpilaste; töökaaslaste; lapsevanemate ja õpetaja enda seos tööstressiga. Intervjuukava koosnes vastavalt töö uurimisküsimustele kolmest teemaplokist: õpilaste arvamused õpetaja tööstressi tekitavatest teguritest; õpetaja tööstressi kirjeldused ning õpetaja tööstressi mõju õpilase-õpetaja vahelistele suhetele. Intervjuukava võimaldas uurijal esitada täiendavaid küsimusi ning paluda tuua näiteid (nt „Kirjelda, mida õpetaja teeb, kui ta on närvis.“).

Magistritöö usaldusväärsuse suurendamiseks viidi läbi prooviintervjuu, mille eesmärk oli leida, kuivõrd arusaadavad on intervjuuküsimused intervjuueeritavale ning kas küsimused on

kooskõlas töö eesmärgiga. Pilootintervjuu viidi läbi 7. klassi õpilasega ja see kestis 13 minutit. Pilootintervjuu põhjal muutis töö autor intervjuu kavas küsimuste järjekorda ning lisas endale juurde abiküsimused, juhuks kui õpilasel puudub kogemus stressis õpetajaga. Pilootintervjuu tulemusi kasutati koos teistest intervjuudest saadud tulemustega, kuna intervjuuküsimuste sisu autor ei muutnud ning intervjuu vastused olid kooskõlas töö eesmärgi ja uurimisküsimustega.

Seejärel viidi veebruari- ja märtsikuus läbi veel kümme poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuueritavatele saadeti e-maili või Facebook Messengeri kaudu lapsevanemanõusoleku blankett, intervjuu eesmärgi tutvustus ning kinnitati konfidentsiaalsust. Intervjuu aeg ja koht valiti vastavalt õpilase soovidele ja võimalustele. Intervjuud viidi kokkuleppel läbi õpilase koolimajas. Kõik intervjuueritavad olid nõus lapsevanema nõusoleku blanketi välja printima ning enne intervjuud toodi see töö autorile allkirjastatult.

Enne intervjuu alustamist küsiti luba intervjuu salvestamiseks, tutvustati uuritavale intervjuu eesmärki, kinnitati konfidentsiaalsust ning pakuti võimalust transkribeeritud teksti hiljem lugeda ja täiendada. Ükski uuritavatest täiendada ei soovinud. Intervjuud salvestati diktofoniga ning transkribeeriti. Intervjuud kestsid 13 – 40 minutit (keskmiselt u 26 minutit).

2.3. Andmeanalüüs

Andmeanalüüsil kasutati induktiivset sisuanalüüsi. Meetod valiti selleks, et keskenduda teksti kontekstilisele tähendusele ning saada andmeid otse uuritavatelt (Laherand, 2008) ning võttes arvesse, et antud teemat pole varem uuritud ning puudub vastav teooria (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2010).

Andmete analüüsimist alustati intervjuude transkribeerimisega. Intervjuud transkribeeriti täies mahus ning pandi kirja ilma lausestust või sõnastust muutmata. Transkribeeritud teksti oli kokku 82 lehekülge.

Andmete analüüsimisel kasutati QCMap programmi, mis võimaldab teksti analüüsida kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil. QCMapi abil märgiti lause või osa lõigust ning määrati sellele kood. Kui koodid kordusid, märgiti vajalik lause või osa lõigust ning märgistati see vastava koodiga.

Töö usaldusväärsuse suurendamiseks kasutati kaaskodeerijat, kes kodeeris ühe intervjuu tähenduslikud üksused. Kaaskodeerija ei näinud autori poolt lisatud koode. Tekkinud koode

võrreldi autori omadega ning selgus, et suures osas (92%) need kattusid. Mõned erinevused olid tekkinud sellest, et mõni tähenduslik üksus sobitus nii kaaskodeerija kui ka autori meelest mitme koodi alla. Näiteks tähenduslik üksus "...kui õpetaja on stressis, siis ta karjub" kodeeriti kaaskodeerija poolt õpetaja käitumise alla. Töö autor kodeeris selle esialgselt õpetaja suhtlemise alla. Kaaskodeerijaga arutledes jõuti ühtsele arusaamale, et see sobitub sisuliselt mõlema koodi alla.

Programmi abil kodeeriti kõik andmed ning loodi koodide põhjal kategooriad.

Kodeerimise tulemusel koostatud kategooriate näide on toodud tabelis 2.

Tabel 2. Koodidest kategooria moodustamine.

Koodid	Kategooria
Õpilaste seos stressiga	Õpetajate tööstressi põhjustavad tegurid
Töökaaslaste seos stressiga	
Juhtkonna seos stressiga	
Õpetaja enda seos stressiga	

Järgmises peatükis esitatakse tulemused moodustatud kategooriate alusel. Tulemuste ilmestamiseks kasutatakse intervjuudest tekstinäiteid, mida sisuliselt ei muudetud, kuid jäeti välja korduvad sidesõnad ja mõttepausid.

4. Tulemused

4.1. Õpilaste kirjeldused õpetaja tööstressile

Järgnevalt antakse ülevaade esimese uurimisküsimuse tulemustest. Esimese uurimisküsimuse osas uuriti õpilastelt, kui paljud õpetajad on nende meelest oma töös stressi kogenud ning paluti kirjeldada stressis õpetaja suhtlemist, käitumist ning meeleolu. Tulemused esitatakse kategooriate kaupa: stressis õpetaja suhtlemine; stressis õpetaja käitumine ja stressis õpetaja meeleolu. Tulemusi kinnitatakse tsitaatidega.

Stressi kogenud õpetajate hulk

Kõik uurimuses osalenud õpilased arvasid, et mingi osa õpetajatest on kindlasti stressi kogenud. Arvati, et väga paljud õpetajad on oma töös stressi kogenud. Esines ka vastuseid: „20 protsenti“, „paljud“, „üle poole“ ja „enamus“.

Ma arvan, et ikka päris paljud, sest kui tegeled õpilastega, siis õpilasi on nii palju erinevaid, et kindlasti võib tekkida konflikte ja stressi. (Karina, 16a)

Ma arvan, et kõik on. Sest me kõik oleme inimesed. (Mari, 15a)

Stressis õpetaja suhtlemine

Intervjuudest ilmnes, et õpilased tajuvad õpetaja stressi eelkõige läbi õpetaja suhtlemise.

Tulemustest on näha, et muutusi õpetaja suhtluses märgatakse esimesena ning muutused võivad olla vastandlikud. Ühelt poolt muutub stressis õpetaja kinniseks, napsõnaliseks ning võimalusel räägib tunnis vähem kui tavaliselt. Teiselt poolt võib õpetaja muutuda närviliseks, tõstes pidevalt häält ning kurjustades õpilastega. Mitmes intervjuus kirjeldasid õpilased õpetajat, kes vastab õpilasele võimalikult kiiresti ja järsult. Õpetaja ei taha õpilastega suhelda ning on kinnine.

Mitmes intervjuus esinesid omadussõnad: järsk, pahur, nähvav, kuri ja äkiline.

Kui tavaliselt on õpetajad hästi sõbralikud ja räägivad ka oma päevast, siis ongi pigem selline hästi lühidasõnaline... (Merili, 17a)

Ta ei taha väga rääkida õpilastega või tal on suht savi nendest. (Anneli, 16a)

Ta võib just tagasi hoida, kui sa küsid ja kutsud õpetajat, siis ta ei vasta sulle enam. (Karl, 13a)

Kokkuvõtteks saab esimese uurimisküsimuse tulemustest järeldada, et õpilased märkavad õpetaja stressiilminguid. Stressis õpetaja on õpilastega kinnisem ning pigem väldib nendega suhtlemist. Suhtlemisel on õpetaja järsk ja otsekohene ning tõstab sageli häält. Õpilased tunnevad stressis õpetaja ära esmalt muutustest, mis tekivad õpetaja suhtluses õpilastega.

Stressis õpetaja käitumine

Intervjuu käigus uuriti õpilastelt, kuidas on võimalik õpetaja käitumisest aru saada, et tal võib olla stress. Mitmest intervjuust ilmnes, et stressis õpetaja kiirustab tundi andes ning soovib tunniga kiiresti lõpule jõuda.

Tundub, et rohkem kiirustab asjade andmisega ja ei räägi juurde. (Liis, 16a)

Mitmetest intervjuudest tuli välja, et stressis õpetaja on enamasti tuima näoga, morn ning istub vahetundides omaette. Võrdluseks toodi õpetaja, kes muidu vahetundides käib õpetajate toas või räägib klassis õpilastega juttu.

Siis vahetunnis näiteks istub omaette, ei räägi juttu. (Karl, 13a)

Stressis õpetaja on õpilaste meelest kannatamatum ning vihastub kergemini õpilaste peale. Toodi korduvalt välja ka õpetaja väsinud väljanägemine ja õnnetu meeleolu. Kahes intervjuus kirjeldati, et stressis õpetaja annab rohkem kodus õppida ning hindab rangemini kui varem. Samuti kulub õpetajal tööde parandamisele kauem aega ning ta ei suuda enam nii hästi tunnile keskenduda.

Ta elab enda stressi välja õpilaste peal, kaastöötajate peal, kõigi peal... Hindab näiteks rangemini. Selle järgi saab järeldada, et ta on stressis ja elab end kontrolltöö peal välja. (Mari, 15a)

... Kohe on näha, kui õpetaja nägu muutub. Ja kõik teised vaatavad ka siis, et nüüd tuleb õppima hakata ja mitte valesti teha. (Merike, 16a)

Stressis õpetaja on õpilaste arvates kiirustav, rangem ning tema keskendumisvõime on vähenenud. Õpilased kirjeldasid õpetajat, kes reageerib iga olukorra peale üle ning muutub kurjaks ka siis, kui mõni õpilane midagi ei oska.

Stressis õpetaja meeleolu

Intervjuudes paluti õpilastel kirjeldada, milline on stressis õpetaja tuju ja meeleolu koolis. Korduvalt kirjeldati õpetajat, kes on närviline ning käib kurja näoga ringi. Õpetaja pole kunagi heas tujus ja tundub nagu oleks kõigi peale pahane. Õpilased märkavad, kui õpetaja on tujust ära ning muutub passiivsemaks.

Nagu sellest on kohe aru saada, kui õpetajal on halb tuju. (Diana, 15a)

Ta näitab välja seda, et talle ei meeldi koolis olla. (Kerli, 13a)

Stressis õpetaja meeleolu on õpilaste meelest kurb, kuri, närviline, halvas tujus ja pahane. Õpilased väitsid, et õpetaja meeleolu on õpilasena väga lihtne märgata ning õpetaja meeleolu reedab selle, kas õpetaja tahab koolis olla või mitte.

4.2. Tegurid, mis põhjustavad õpilaste meelest õpetajatöös stressi

Järgnevalt antakse ülevaade teise uurimisküsimuse tulemustest. Kodeerimise tulemusel tekkisid uurimisküsimusest järgmised kategooriad: õpilaste seos tööstressiga (n=11) töökaaslaste seos tööstressiga (n=9); õpetaja enda seos tööstressiga (n=8); hinnete seos tööstressiga (n=9); lapsevanemate seos tööstressiga (n=10); töökaaslaste ja juhtkonna seos tööstressiga (n=9) ning alustavate ja kogenud õpetajate tööstressi erinevused (n=11).

Stressi põhjustavad tegurid

Kõik uurimuses osalenud õpilased väitsid, et õpilaste probleemne käitumine on peamine stressi tekitav tegur õpetajatöös. Intervjuudes kirjeldati õpilaste probleemset käitumist erinevalt ning toodi näiteid ka oma tundidest. Lisaks kordusid vastustes töökaaslased, lapsevanemad ja õpetajast endast tulenevad põhjused. Üheksa õpilast tõid stressi tekitava tegurina välja töökaaslased, väites, et suhted töökaaslaste ja juhtkonnaga mõjutavad õpetajat väga palju, sest õpetaja peab nendega igapäevaselt koos töötama.

„Kui on halvad töökaaslased, sest nendega sa pead iga päev koos olema koolis.“ (Merike, 16a)

Madalat palka nimetati stressi põhjuseks kolmes intervjuus. Stressi tekitavateks teguriteks nimetati vaid kahel korral hommikul varajast ärkamist ning koduseid probleeme.

„Kui on kodus midagi juhtunud... ja sa pead tööle tulema.“ (Karl, 13a)

Lisaks nimetati kahes intervjuus stressi põhjustajateks õpetajate suurt töökoormust ning vähest aega puhkamiseks.

Neil on tegelt väga palju tööd...neil on päevas kuus-seitse tundi ja nad peavad igas tunnis õpetama erinevaid asju ja siis peab veel ettevalmistusi ka tegema. (Karl, 13a)

Neil on palju tööd ja vähe puhkust. (Mari, 15a)

Õpilaste seos õpetaja tööstressiga

Kõik uurimuses osalenud õpilased nimetasid üheks tööstressi põhjustavaks teguriks õpilaste käitumise. Õpilaste käitumist kirjeldati erinevalt. Stressi tekitab õpilaste meelest enim see, kui õpilased ei kuula ega tööta tunnis kaasa ning segavad oma jutuga õpetamist. Kolmes intervjuus kirjeldati seda, kuidas õpetaja palub üht, aga õpilased teevad midagi muud.

Ma oskan tuua näite, et ühes tunnis oli nii, et õpilased kuulasid kõrvaklappidest laulu ja siis rääkisid hästi palju vahele ja õpetaja oli hästi kuri. (Karl, 13a)

Kaks õpilast tõid põhjusena välja ka õpilased, kes pole motiveeritud õppima ning kaasaototamise asemel istuvad niisama. Ühest intervjuust tuli välja, et stressi võib tekitada ka üks õpilane.

Kui üks õpilane ei tee seda, mis õpetaja palub, siis kogu klass võib hoida selle õpilase poole. Ja siis nad teevad niimoodi, et õpetajal on pisar. (Merike, 16a)

Kahest intervjuust tuli välja, et stressi võib põhjustada ka see, kui õpilased kiusavad tunnis teineteist või mõnitavad õpetajat. Samuti võib õpilaste sõnul tekitada stressi see, kui õpilased ei saa õpetaja selgitustest aru ja teevad midagi valesti. Mõnikord võivad õpilased teeselda, et ei saa õpetajast aru, teine kord jällegi ei pruugi õpilased teemat päriselt mõista.

Siis kui nad mängivad mitte nii intelligentset inimest. Sa seletad uuesti ja uuesti nii hästi kui suudad ja püüad samal ajal hästi rahulik olla, aga see õpilane lihtsalt ei taju... (Mari, 15a)

Töökaaslaste seos õpetaja tööstressiga

Teisi õpetajaid nimetasid uurimuses osalenud õpilased korduvalt üheks stressi tekitavaks teguriks. Kirjeldati olukordi, kus töökaaslased ei leia kompromissi või ei tulda teineteisele tööülesannetes vastu.

Näiteks kui on tundide ümberpaigutamised ja näiteks sul on vaja ära minna, aga teistel võimalus asendada sind ja ei tulda vastu. (Kerli, 13a)

Toodi välja, et mõnikord ei pruugi õpetajad omavahel hästi läbi saada ning ollakse teineteise vastu ükskõiksed, isegi kiuslikud. Suhtes võivad tekitada konflikte eriarvamused ja mõni õpetaja võib tunda end halvasti, kui tal pole vahetundide ajal mõne teise õpetajaga rääkida.

Kui näiteks on mingid pinged mõnede õpetajate vahel, et sa ei saa läbi. Siis kindlasti need kanduvad ka tundi ja need takistavad keskendumist. (Diana, 15a)

Kui kõik õpetajad on ta suhtes tõrjuvad ja ei taha teda, siis ta tunnebki ennast nagu üleliigsena ja ei taha seal enam olla. (Anneli, 16a)

Kahes intervjuus kirjeldati ka õpetajate omavahelist võistluslikkust. Näiteks võib üks õpetaja uhkustada kolleegi ees sellega, et tema aines on õpilastel paremad õppetulemused või tema on kellegi lemmikõpetaja. Lisaks võib üks õpetaja teisele väita, et tema töö on raskem just tema õpetatava õppeaine tõttu.

See ka, et õpilastele meeldib mingi õpetaja rohkem. Siis nad räägivad sellest näiteks, et: „A ma olen kaheksanda klassi lemmik õpetaja.“ (Lea, 15a)

Näiteks võibki matemaatika õpetaja öelda, et tema töö on raskem kui vene keele õpetajal... (Liina, 14a)

Õpetaja enda seos tööstressiga

Intervjuudes osalenud õpilastest kaheksa nõustusid väitega, et ka õpetaja ise võib olla oma tööstressi põhjustaja. Kõige rohkem kordus vastustes õpetaja ülemõtlemine ja oma töö planeerimisel liialt paljude ülesannete kuhjamine.

Näiteks kui sul on paljudele klassidele samal ajal igast töid tehtud... Ja siis ongi see, et on trimestri lõpp ja pead need kõik korraga ära parandama. (Merili, 17)

Ühes intervjuus kirjeldati ka õpetaja süütunde tekkimist, mis võib hiljem stressi põhjustaja olla.

Võibolla käitus näiteks tunnis õpilastega mingit moodi ja siis hiljem mõtleb nagu hästi pingsalt sellele. Teda jääb häirima see, kuidas ta käitus. (Diana, 15a)

Kahes intervjuus toodi välja ka õpetaja kehtestamisoskuse tähtsus, mille puudumisel tekitab õpilaste käitumine omakorda töös stressi. Lisaks kirjeldati ühes intervjuus, et stressiga toimetulek oleneb õpetaja oskusest sellega toime tulla.

*Ongi sellepärast, et nad ei ole suutnud end kehtestada ja lapsed lihtsalt istuvad neile pähe.
(Liis, 16a)*

Lihtsalt oleneb inimesest, kas ta suudab end võtta kokku ja olla üle sellest või ta murdub ja siis ta ei taha seda enam edasi teha. (Merike, 16a)

Intervjuudest ilmnes, et stressiga toimetulek ja selle ennetamine sõltub suuresti õpetajast endast. Stressi ennetamise juures on oluline õpetaja oskus oma aega planeerida ning mitte jätta ülesandeid viimasele hetkele. Stressiga toimetulekul on õpilaste sõnul vajalik oma muret teistega jagada ning mitte jääda üksinda. Kasuks tuleb ka tugev iseloom.

Hinnete seos õpetaja tööstressiga.

Üheksas intervjuudes toodi stressi tekitava tegurina välja õpilaste hinded. Õpilaste hinded on õpetaja vastutus ning on seotud õpetaja rahuoluga. Peamiselt kirjeldati seda, kuidas negatiivsed hinded panevad õpetaja end süüdi tundma ning mõtlema, mida ta valesti on teinud.

Kui kõik õpilased saavad ikka kahed, siis võib õpetaja hakata arvama, et see võib temast tulla või et tema ei oska õpetada. (Karl, 13a)

Ma arvan, et mida edukamad aineõpetaja õpilased on, seda rahulolevam on ka õpetaja. (Liis, 16a)

Intervjuudest selgus, et hinded mängivad suuremat rolli just 9.klassi õpetajatel ja lõpueksamite eelsel ajal.

„Kui sa oled 9. klassi õpilane, siis on hinded kõikides ainetes väga olulised, et see üheksandik ikka pääseks edasi õppida. Nad peavad väga palju vaeva nägema selle nimel...“ (Diana, 15a)

Lapsevanemate seos õpetaja tööstressiga

Kümme intervjuudes osalenud õpilast olid nõus, et lapsevanemad võivad õpetajatöös stressi tekitada. Mitu õpilast tõid näite ka oma elust. Peamiselt kirjeldati neid olukordi, mil lapsevanem süüdistab õpetajat selles, et õpilasel on halvad hinded või õpilase käitumine tunnis on halb.

Kirjeldati nõudlikke ja kaitsvaid lapsevanemaid. Mainiti ka seda, et lapsevanematega puutuvad eelkõige kokku algklassiõpetajad ning aineõpetajatel on lapsevanematega vähem kokkupuuteid.

Lapsevanemad on sellised hästi kaitsvad oma laste suhtes ja siis nad kirjutavad neid „caps lockiga“ kirju, kus taga on kümme hüüumärki. (Merili, 17a)

Mitmest intervjuust ilmnas, et tihti pole lapsevanemate süüdistused õigustatud ning õpetaja ei ole tegelikult olukorras süüdi. Seetõttu võib õpetaja lapsevanematelt saada söimukirju, mida ta väärt pole.

Vanemad ei tea kõike, mis koolis juhtub ja siis nad arvavad, et nende lapsed on nii inglisesed, aga tegelikult ei ole üldse. (Anneli, 16a)

Lapsed võivad rääkida õpetajast halba ja siis võibki vanematel tekkida õpetajast see pilt, et ta ei ole professionaalne või hea. (Merike, 16a)

Alustavate ja kogenud õpetajate tööstressi erinevused

Intervjuudest ilmnas, et õpilaste meelest kogevad alustavad ja kogenud õpetajad tööstressi erineval määral ja erinevatel põhjustel. Pooled intervjuueeritavatest arvasid, et alustavatel õpetajal on rohkem tööstressi just seetõttu, et neil puuduvad kogemused ning oskused stressiga toimetulekuks. Arvati ka seda, et alustavatel õpetajal on stressi lihtsam märgata.

Alustaval õpetajal võib olla rohkem stressi, sest kõik on rohkem uus ja ta alles alustab sellega ja töötab neid kavaid välja. (Anneli, 16a)

Uuel võib olla selline, et tal on seda väga hästi märgata, aga vanematel ei ole, sest nad on juba ära harjunud. (Lea, 15a)

Teine pool uuritavatest leidis, et kogenud õpetajad kogevad rohkem tööstressi, sest töö muutub nende jaoks üksluseks. Kirjeldati seda, kuidas kogenud õpetajad peavad aastast aastasse õpetama samu teemasid, mille tõttu tekib tööst tüdimus. Toodi välja ka tehnika kiire areng, mis võib kogenud õpetajale õppetöös raskusi valmistada. Samas on kogenud õpetajatel lihtsam just seetõttu, et nad on probleemsete õpilastega õppinud toime tulema ning oskavad ka paremini oma stressi kontrollida.

Näiteks kogenud õpetaja ei lange nii lihtsalt nende kiuslike õpilaste peale stressi, sest ta teab neid juba ja oskab vastu midagi öelda. (Merili, 17a)

Ma arvan, et pikalt töötanud õpetajad kogevad rohkem seda, et nad enam ei viitsi. (Karina, 16a)

Intervjuudest ilmneb, et õpilaste arvamused seoses alustavate ja kogenud õpetajate stressiga on erinevad. Arvatakse, et alustanud õpetajad kogevad rohkem stressi ning seda on ka kergem märgata. Samas võivad kogenud õpetajad kogeda stressi tühimuse tõttu.

4.3. Õpetaja tööstressi mõju õpetaja-õpilase vahelistele suhetele

Järgnevalt antakse ülevaade kolmanda uurimisküsimuse „Kuidas mõjutab õpetaja tööstress 7.-10. klassi õpilaste arvates õpetaja-õpilase vahelisi suhteid?“ tulemustest. Uurimuses osalenud õpilased tõid eraldi välja ka õpetaja stressi mõju õpilaste motivatsioonile ja õpitulemustele. Sellest tulenevalt esitatakse tulemused kategooriate kaupa: õpetaja tööstressi mõju suhetele; õpetaja tööstressi mõju õpilase motivatsioonile; õpetaja tööstressi mõju õpilase hinnete. Tulemusi kinnitatakse tsitaatidega.

Õpetaja tööstressi mõju suhetele

Nagu ilmnes ka töö teise uurimisküsimuse tulemustest, muutub stressis õpetaja õpilaste meelest kinnisemaks ning suhtlus õpilastega väheneb. Ka kolmanda uurimisküsimuse tulemustest selgus, et õpetaja kinnisuse tõttu muutuvad ka õpilased kinnisemaks ning ei julge või ei soovi enam õpetajaga kontakti luua. Kõik uuritavad olid nõus väitega, et õpilase ja õpetaja vahelised suhted võivad õpetaja tööstressi tõttu halveneda. Sellest saab järeldada, et õpilased muutuvad stressis õpetajaga suhtlemisel ettevaatlikumaks ning ei julge vajadusel enam õpetaja poole pöörduda.

Siis õpilastel tekib n-ö autoriteet tema suhtes ehk siis nad on vaikselt taga pingis: „Issand jumal, palun päästke mind.“ (Liis, 16a)

Võib juhtuda ka see, et õpilased hakkavad lihtsalt kartma, et ei julge enam lihtsalt minna. Nad on tunnis vait. (Lea, 15a)

Ma proovin võimalikult normaalselt käituda, et teda rohkem mitte närvi ajada. (Merili, 17a)

Ühtlasi ilmnes, et stressis õpetaja käitumise tõttu võivad õpilased end süüdi tunda või mõelda, et nad pole ise piisavalt head, kuna õpetaja pole enam rahul.

Nad tunnevad, et nad pole piisavalt head, sest õpetajal on halb tuju ja ei kiida kunagi. (Karl, 13a)

Intervjuudest selgus, et õpetaja stress mõjutab tema suhtlemist õpilastega ning õpilased tajuvad seda. Kuna õpetaja muutub kinniseks ja kurjemaks, ei julge õpilased tema poole enam pöörduda ning hoiavad eemale. Lisaks kirjeldati, et õpetaja enda suhtumine õpilasesse muutub, kui õpilane talle stressi põhjustab. Samuti võib stress muuta õpetaja suhtumist oma töösse ning ta võib õpilaste suhtes hoolimatuks muutuda.

Tavaliselt kui õpetaja on selline rõõmsameelne ja avatud, siis sa oled ise ka vastu selline. Aga kui ta enam ei ole, siis oled ise ka selline, et ei räägi enam. (Anneli, 16a)

Õpetaja on niivõrd muutunud, et õpilased ei tunne teda enam ära ja nende jaoks on ta täiesti uus inimene. (Mari, 15a)

Ühes intervjuus kirjeldas õpilane õpetaja tööstressi mõju õpilasele hoopis teisest vaatenurgast. Kui õpetaja on õpilase lemmik, siis võtab ta temalt eeskujut, kuidas on õige käituda. Nii võib juhtuda, et õpetaja stressist tulenev käitumine on mõnele õpilasele hoopis halvaks eeskujuks.

„Kui õpetaja on kellegi õpilase lemmik õpetaja, siis ta võtab talt eeskujut, et nii ongi õige käituda.“ (Diana, 15a)

„Ma arvan, et õpilased hakkavad lõpuks sellest õpetajast halvasti mõtlema.“ (Liis, 16a)

„Need õpilased, kes õpetajale stressi tekitavad, need ei ole õpetaja jaoks enam nii meeldivad lapsed.“ (Merili, 17a)

Kokkuvõtteks ilmneb tulemustest, et õpetaja stressis käitumise tagajärjel õpetaja suhted õpilastega halvenevad. Õpilased märkavad muutuseid õpetaja käitumises ja eelkõige suhtluses, mille tõttu õpilased ei julge või ei taha enam õpetajaga suhelda. Selle tulemusel võib muutuda õpilaste suhtumine õpetajasse ja ka õpetaja suhtumine oma õpilastesse.

Stressi mõju õpilase motivatsioonile

Intervjuudest ilmnes, et õpilaste meelest on stressis õpetaja vähem motiveeritud ning seetõttu väheneb ka õpilaste motivatsioon õppida. Samuti võib õpetaja stressi tõttu muutuda õpilase suhtumine ainesse, mida õpetaja õpetab.

Mõnele õpilasele võibolla ei meeldigi pärast see aine ja siis ta ei taha ka väga pingutada selles aines enam. (Merike, 16a)

Samas võib olla, et sul kaob motivatsioon ära, kuna õpetajal ei ole motivatsiooni õpetada. (Liis, 16a)

Stressi mõju õpilase hinnetele

Teise uurimisküsimuse vastustest selgus, et õpilaste meelest muutub stressis õpetaja oma suhtluses kinnisemaks ning ei pruugi õpilastele vastata või neid aidata. Intervjuudes selgitasid õpilased selle seost hinnetega. Kui õpetaja ei selgita õpilastele teemat, ei saa õpilased sellest aru ning võivad ka ise stressi kogeda. Selle tulemusel langevad ka õpilaste hinded.

Mõnele õpilasele pärast ei meeldigi see aine ja siis ta ei taha ka väga pingutada selles aines ja kindlasti tulemused langevad. (Karl, 13a)

Kõik intervjuudes osalenud õpilased arvasid, et stressis õpetaja käitumise tõttu võivad õpilaste hinded langeda. Põhjuseks toodi veel see, et õpetaja muutub hindamises karmimaks kui varem.

Kohe läheb kõik karmiks... Ei ole siin mingit nelja miinust, sa saad kohe kolme. Viis pole ka enam lihtsalt viis, see on neli. (Anneli, 16a)

Intervjuudest ilmnes, et õpetaja stress ei mõjuta ainult õpetaja-õpilase vahelisi suhteid, vaid vähendab ka õpilaste motivatsiooni ning on tugevalt seotud õpilaste hinnetega.

5. Arutelu

Varasemates uurimustes on leitud, et õpetaja stress mõjutab õpilasi mitmetes aspektides: õpilaste käitumine, õpimotivatsioon ja õpitulemused (Aydin ja Kaya, 2016; Wong ja Ruble, 2017). Samuti on õpilastel suur roll õpetaja tööstressi põhjustamisel. Õpetajad peavad õpilaste ebakohast käitumist ja distsipliiniprobleeme üheks peamiseks stressi tekitavaks teguriks (McCarthy, 2019). Seni on uuritud õpetaja stressi õpetajate ja koolijuhtide vaatepunktist. Selleks, et mõista kõigi asjaosaliste vaatenurka ning leida õpetaja tööstressile parimaid lahendusi, on oluline uurida ka õpilaste seisukohti. Kuna õpetajad, õpilased ja õpetaja tööstress on omavahel otseselt seotud, oli töö eesmärk välja selgitada õpilaste arvamused õpetaja tööstressist, seda tekitavatest teguritest ja tööstressi mõjust õpetaja-õpilase vahelistele suhetele. Järgnevalt arutletakse olulisemate uurimistulemuste üle.

Õpetajate stressi märkamine ja stressi kirjeldused

Esimese uurimisküsimuse osas uuriti õpilastelt, kui paljud õpetajad on nende meelest oma töös stressi kogenud ning paluti kirjeldada stressis õpetaja suhtlemist, käitumist ning meeleolu. Tulemustest selgus, et õpilaste meelest on suur osa õpetajatest kindlasti stressi kogenud. Varasematest uurimustest õpetajatega (Skaalvik & Skaalvik, 2015) on selgunud, et kõik õpetajad on mingil määral stressiga kokku puutunud ning pooled uuritud õpetajatest on kaalunud ametist lahkumist viimase tööaasta jooksul (McCarthy, 2019). Seega peegeldub käesoleva uurimuse tulemustest, et ka õpilased märkavad õpetajate stressi ilminguid.

Uurimistulemustest selgus, et õpetaja suhtlemine on see aspekt, mille kaudu õpilased tajuvad õpetaja stressi kõige paremini. Varasemad uurimused õpetajatega näitavad samuti, et stressist tulenevad negatiivsed tunded ja mõtted mõjutavad suuresti õpetaja suhtlust õpilastega (Aydin & Kaya, 2016) ning stress kahjustab õpetaja sotsiaalseid sidemeid õpilastega (Jarvis, 2002). Käesolevas töös tõid õpilased samuti välja, et õpetaja muutub õpilaste meelest kinnisemaks ning võimalusel väldib õpilastega suhtlemist. Samuti võib õpetaja tõsta pidevalt häält ning vastata õpilastele kiirelt ja napolisõnaliselt. Tulemused on kooskõlas Ramberg jt (2019) uurimusega, mille põhjal stressi kogevad õpetajad tõmbuvad õpilastest eemale ning õpetaja-õpilase vahelised suhted halvenevad.

Stressis õpetaja käitumist ja meeleolu kirjeldasid uurimuses osalenud õpilased mitmest aspektist. Toodi välja, et õpetaja kiirustab õpetades, vihastub kergemini, annab kodus rohkem

õppida ning hindab teisiti. Kirjeldati närvilist ja pahurat õpetajat. Varasemad uurimused õpetajatega toetavad õpilaste kirjeldusi, tuues välja, et stressis õpetajal väheneb oskus adekvaatselt õppetööd korraldada (Ramberg *et. al*, 2019) ning stressi tõttu on õpetaja efektiivsus vähenenud (Jarvis, 2002). Õpetaja stressi tõttu toimuvad tema käitumises muutused, sest õpetaja vähendab vajalikke ressursse, mis on vajalikud eelkõige efektiivseks õpetamiseks ja juhendamiseks (Wong & Ruble, 2017).

Õpetajate stressi tekitavad tegurid

Teise uurimisküsimuse eesmärk oli leida, millised tegurid põhjustavad 7. - 10. klassi õpilaste arvates õpetajatöös stressi. Tulemused on kooskõlas McCarthy (2019) läbiviidud uurimusega, milles intervjueriti õpetajaid. Õpetajate ja õpilaste meelest tekitab õpetajatöös enim stressi õpilaste käitumine. Sarnaselt McCarthy (2019) uuringus osalenud õpetajate arvamustele, töid käesolevas uuringus ka õpilased suurima stressorina välja õpilaste käitumise. Selgub, et nii õpilased kui õpetajad peavad kõige suuremateks stressoriteks just keskkonnast tingitud stressoreid: õpilaste ebakohast käitumist, distsipliini probleeme, õpetaja kompetentsi ning õpetaja suhteid teiste töökaaslastega (Jarvis, 2002).

McCarthy (2019) uurimuses nimetasid õpetajad stressi tekitavaid õpilaste käitumismustreid, mis on kooskõlas käesolevas uurimuses osalenud õpilaste kirjeldustega: lugupidamatu käitumine ja tahtmatus õppida. Uurimuses osalenud õpilased kirjeldasid õpilaste sobimatut käitumist sarnaselt McCarthy (2019) uurimuses olevatele õpilaste kirjeldustele: “õpilane ei tee seda, mida õpetaja palub”, “õpetajast ei tehta välja” või “tehakse midagi muud, kui õpetaja räägib midagi olulist”.

Nii Skaalvik ja Skaalvik (2015) kui ka Aydın ja Kaya (2016) uurimustest ilmnes, et koostöö puudumine ning töökaaslastega seotud probleemid on üheks stressi tekitavaks teguriks õpetajatöös. Käesoleva uurimistöö tulemused näitavad, et ka õpilased peavad õpetaja suhteid töökaaslastega oluliseks stressi tekitavaks teguriks. Õpilased kirjeldasid eriarvamustest tekkinud konflikte, kompromissitust, kiuslikkust ja õpetajate omavahelist võistluslikkust. Skaalvik ja Skaalvik (2015) uurimuses osalenud õpetajate sõnul on koostöö töökaaslastega väljakutse ning erimeelsused võivad tekitada tülisid ka õpilaste ees.

Jarvis (2002) toob välja, et isiklikud stressorid on seotud õpetaja enesetajuga, väärtuste, kogemuste ja klassis kehtestatud reeglitega. Õpilased leidsid, et ka õpetaja ise võib olla oma

stressi põhjustajaks. Tuli välja, et ülemõtlemine ja vähesed aja planeerimise oskused võivad õpetajale stressi põhjustada. Lisaks peeti tähtsaks õpetaja valmisolekut oma probleeme teistega jagada. Oma tööstressi on Bucurean ja Costin (2011) uurimuse järgi võimalik kontrollida läbi kolme aspekti: käitumine, eluviisid ja mõtteviis. Stressi ennetamiseks ja kontrollimiseks tasub teistega rääkida, jagada oma mõtteid ja tundeid ning olla kompromissivõimeline. Ühtlasi on oluline oma aega mõistlikult planeerida: teha nimekirju vajalikest ülesannetest, keskenduda kõige olulisematele ülesannetele ning organiseerida igapäevategevused. Lisaks tasub vältida ideaali poole püüdlemist ja ülemõtlemist.

Seni on õpetaja stressi ja õpilaste õpitulemuste vahelist seost vähe uuritud või seos on väike (Wong ja Ruble, 2017). Käesolevas töös tõid õpilased aga välja, et õpetaja stress on õpilaste meelest seotud ka õpitulemuste ja hinnetega. Kui õpitulemused on head, on õpetaja rahulolevam. Madalad hinded aga võivad tekitada õpetajas tunnet, et ta ei saa oma tööga hakkama. On leitud, et õpetaja stressist tuleneva õpetamise kvaliteedi vähenemisel langevad ka õpilaste õpitulemused (McLean ja Connor, 2015). Siit saab järeldada, et õpitulemused on kaudselt seotud õpetaja stressiga. Ühelt poolt tekitavad õpilaste madalad hinded õpetajas stressi, teiselt poolt võib õpetaja stress põhjustada õpitulemuste langemist.

Stressi tekitavaks teguriks nimetati intervjuudes ka lapsevanemaid. Aydin ja Kaya (2016) uurimus kinnitab, et lapsevanemate liialt kõrged ootused ja liigne sekkumine õpetajatöösse tekitavad õpetajatele stressi. Käesolevas uurimuses osalenud õpilased kirjeldasid nõudlikke ja süüdistavaid lapsevanemaid, kes võivad õpetajat süüdistada õpilase madalates hinnetes või käitumises, kuigi tegelikult võib lapsevanematel tekkida koolis toimuvast väär arusaam. Prillelensky jt (2016) on välja toonud, et lapsevanemate ja õpetajate arusaamad distsipliinist, kodutöödest ja koolireeglitest võivad olla vastandlikud ning väga tihti peavad õpetajad tegelema agressiivsete ja ärritunud vanematega.

Käesolevast uurimusest ilmnes, et õpilaste meelest kogevad alustavad ja kogenud õpetajad stressi erinevatel põhjustel ja erineval määral. Nimelt arvati, et alustaval õpetajal on rohkem stressi, sest neil puuduvad kogemused ja oskused stressiga toimetulekuks ning kogenud õpetajatele tekitab stressi hoopis tüdimus ning tehnika areng. Skaalvik ja Skaalvik (2015) uurimus aga näitas, et erinevas vanuses õpetajad kogevad samu stressoreid. McCarthy (2019) uurimuse järgi on alustavate õpetajate seas üks riskifaktoreid isoleerituse tunne, üksindus ja ebapiisavus. Lisaks tõid käesolevas töös õpilased välja, et kogenud õpetajad tulevad stressiga

paremini toime kui nooremad. Ka see on vastandlik Skaalvik ja Skaalvik (2015) uurimustulemustele, mille järgi vanemad õpetajad vajavad stressist paranemiseks rohkem aega kui nooremad õpetajad. Siit võib järeldada, et õpilastel on kogemusi erinevas vanuses õpetajatega ning antud tulemuste põhjal ei saa teha üldistust selle kohta, kes kogeb rohkem stressi ja millistel põhjustel.

Õpetaja stressi mõju õpetaja-õpilase vahelistele suhetele, õpimotivatsioonile ja hinnetele

Kolmanda uurimisküsimuse eesmärk oli leida, kuidas mõjutab 7. - 10. klassi õpilaste arvates õpetaja tööstress õpetaja-õpilase vahelisi suhteid. Kõik uuritavad väitsid, et õpetaja stressi tõttu võivad õpetaja-õpilase vahelised suhted halveneda. Ramberg jt (2019) leidsid samuti, et stressis õpetaja ei oska enam õpilastega suhteid luua või neid tugevdada. Selle tulemusel tõmbuvad õpetajad õpilastest eemale ning suhted halvenevad. Käesolevas töös õpilased täpsustasid, et õpetaja enda suhtumine õpilasse halveneb, kui õpilane tekitab õpetajale mingil määral stressi. Autorile teadaolevalt ei ole sellist järeldust veel varasemates uurimustes tehtud. Lisaks tõid õpilased välja, et stressis õpetaja muutub kinniseks, hoolimatumaks ning õpilased ei julge enam õpetajaga kontakti luua. Seda kinnitab ka Jarvis (2002) uurimus, millest ilmneb, et õpetaja ei suuda stressi tõttu enam oma õpilaste soovidele vastu tulla ning hoolivus õpilaste vastu väheneb.

Blazer (2010) uurimus kinnitab, et õpetaja stress pärsib õpilaste motivatsiooni ja õppimist. Käesoleva töö tulemustest tuli välja, et lisaks õpilase-õpetaja vahelistele suhetele mõjutab õpetaja stress õpilaste motivatsiooni ja hindeid. Õpilaste arvates väheneb stressis õpetaja motivatsioon õpetada ning õpilaste motivatsioon õppida. Oberle ja Schonert-Reichl (2016) uurimus toetab saadud tulemusi, väites, et õpetaja stressi põhjal on võimalik ennustada ka õpilaste stressitaset. Kõrge stressitase omakorda mõjutab negatiivselt õpilaste akadeemilisi saavutusi ja õpitulemusi. Wong ja Ruble (2017) tulemustest selgub, et õpetaja stress õppeaasta alguses on ennustavaks teguriks õpilaste tulemustele õppeaasta lõpus. Ka käesolevas töös uurimuses osalenud õpilased tõid välja õpetaja stressi ja hinnete seose, kuna õpetaja muutub kinnisemaks, aidates vähem ning hinnates rangemalt kui varem. Seda kinnitavad McLean ja Connor (2015) tuues välja, et õpetajate stressi sümptomid on negatiivses seoses õpilaste õpitulemustega.

Töö piirangud ja väärtus

Töö piirangutena toob autor välja vähese intervjuuerimise kogemuse ning varasemate uurimuste puudumise, millele oleks saanud intervjuukava koostamisel toetuda. Intervjuudes osalejate vanused olid võrdlemisi suures vahemikus, seega tulevastes uurimustes võiks keskenduda sellele, kas põhikooli ja gümnaasiumi õpilased tajuvad õpetajate stressi ja selle tagajärgi erinevalt. Töö väärtus seisneb esmaste kvalitatiivsete andmete kogumises õpilaste vaatenurgast, mille tulemused on kasulikud nii õpetajatele, koolijuhtidele kui ka õpetaja tööstressi uurijatele.

Tänu sõnad

Töö autor on tänulik kõigile, kes on töö valmimisele kaasa aidanud. Autor tänab kõiki intervjuudes osalenud õpilasi ning lapsevanemaid, kes andsid uurimuses osalemiseks loa. Erilise tänu pühendab autor magistritöö juhendajale, kes toetas töö valmistamist algusest lõpuni.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Gerly Gurt

/allkirjastatud digitaalselt/

26.05.2020

Kasutatud kirjandus

- Aydin, B., & Kaya, A. (2016). Sources of stress for teachers working in private elementary schools and methods of coping with stress. *Universal Journal of Educational Research*, 4, 186-195.
- Blazer, C. (2010). Teacher Burnout. Information Capsule. Research Services. *Miami-Dade County Public Schools*, 1003, 1–22.
- Bucurean, M., & Costin, M. (2011). Organizational Stress and Its Impact on Work Performance. *Annals Of the University of Oradea, Economic Science Series*, 333-337.
- Dias-Lacy, S.L., & Guirguis, R.V. (2017). Challenges for New Teachers and Ways of Coping with Them. *Journal of Education and Learning*, 6, 265–272.
- von der Embse, N., Ryan, S. V., Gibbs, T., & Mankin, A. (2019). Teacher stress interventions: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(8), 1328-1343.
- Gagnon, S. G., Huelsman, T. J., Kidder-Ashley, P., & Lewis, A. (2019). Preschool Student–Teacher Relationships and Teaching Stress. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), 217-225.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2019). The longitudinal effects of induction on beginning teachers' stress. *British journal of educational psychology*, 89(2), 259-287.
- Haydon, T., Leko, M. M., & Stevens, D. (2018). Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors. *Journal of Special Education Leadership*, 31(2).
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn.
- Jarvis, M. (2002). Teacher stress: A critical review of recent findings and suggestions for future research directions. *Stress News*, 14(1), 12-16.
- Kavita, K., & Hassan, N. C. (2018). Work stress among teachers: A comparison between primary and secondary school teachers. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4), 60-66.
- Käesel, K. (2013). Õpetaja stress – kuidas meil sellega ikka on? Õpetajate Leht. Külastatud aadressil: <https://opleht.ee/2013/03/opetaja-stress-kuidas-meil-sellega-ikka-on/>
- Köksal, D., Özdemir, E., Terkan, G., Gün, S., & Bilgin, E. (2018). The relationship between teachers' written feedback preferences, self-efficacy beliefs and burnout levels. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(4), 316-327.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.

- Laur, K. (2018). *Õpetajate tööga seotud stress ja selle tekkepõhjused Viljandi ja Pärnu maakonna I-III kooliastme õpetajate hinnangul*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., & Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions and Stress—A Qualitative Study. *Frontiers in psychology*, 10, 2325.
- McLean, L., & Connor, C. M. (2015). Depressive symptoms in third grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child Development*, 86, 945-954
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30–37.
- Ramberg, J., Brolin Låftman, S., Åkerstedt, T., & Modin, B. (2019). Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-15.
- Sedere, U. M. (2010). Towards a Stress Free Education: International Perspective. *Online Submission*.
- Selye, H. (1985). The nature of stress. *Basal Facts*, 7(1), 3-11.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say?. *International education studies*, 8(3), 181-192.
- Toro, L. (2015). *Koolijuhtide arusaamad õpetajate läbipõlemisest, selle põhjustest ja ennetamisest*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Varga, M. (2017). The effects of teacher-student relationships on the academic engagement of students.
- Wentzel, K. R. (2016). Teacher-student relationships. *Handbook of motivation at school*, 211-230.
- Wong, V. W., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. H. (2017). Too stressed to teach? Teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Exceptional children*, 83(4), 412-427.
- Work-related stress – a guide for employers. (2009). Külastatud aadressil http://www.hsa.ie/eng/Publications_and_Forms/Publications/Occupational_Health/Work_Related_Stress.pdf

Lisa 1

Intervjuukava

Minu magistritöö eesmärk on uurida 13-17-aastaste õpilaste arvamusi seoses õpetaja tööstressi tekitavate teguritega ning leida, kas ja kuivõrd mõjutab õpetaja tööstress õpetaja suhteid õpilastega. Intervjuus osalenute nime ega muid andmeid töös ei avaldata. Intervjuutekst transkribeeritakse täies mahus ning saadetakse hiljem intervjuueritavatele üle lugemiseks, võimalusega oma vastuseid täiendada.

SISSEJUHATUS

Aitäh, et oled nõus minuga intervjuud tegema.

Kuidas Sa end praegu tunned?

TAUSTANDMED

Mitmendas klassis Sa käid?

Kui vana Sa oled?

Millistes olukordades oled kuulnud või kasutanud ise sõna „stress“? Mida see Sinu jaoks tähendab?

1. Kuidas kirjeldavad põhikooli III kooliastme õpilased õpetajate tööstressi.

Kirjelda mõnda olukorda, kus oled mõelnud või aru saanud, et õpetaja on stressis?

Kuidas Sina aru saad, et õpetaja on stressis? Kas seda on kerge märgata või on see varjatud?

Kirjelda õpetajat, kes on stressis.

Kuidas suhtleb ta oma õpilastega?

Milline on õpetaja tuju ja meeleolu?

Kas ja kuidas mõjutab stress õpetaja suhtumist oma töösse?

Kas ja kuidas võib stress mõjutada õpetaja soovi oma tööd jätkata?

2. Kas ja millised tegurid põhjustavad põhikooli III kooliastme õpilaste arvates õpetajatöös stressi?

Kui paljud õpetajad Sinu meelest oma töö pärast stressi kogevad?

Mis sa arvad, kas alustavad õpetajad ja kogenud õpetajad kogevad erinevalt stressi? Kas ühel võib olla rohkem stressi kui teisel?

Mis põhjustab Sinu meelest õpetajatöös stressi? Nimeta erinevaid põhjuseid.

- *Oskad Sa tuua mõne näite, mil oled märganud, et õpetajal on kiire/aega vähe/ei jõua oma asjadega valmis? Mis sa arvad, kas õpetajal on **palju või vähe tööd**? Mis sa arvad, kas neil jääb koolipäeva keskel piisavalt puhkamiseks aega?*
- *Mis sa arvad, kuidas võivad **õpilased** mõjutada õpetaja stressi? Kas oskad tuua mõne näite päris elust? Milline õpilaste käitumine tekitab Sinu meelest õpetajates stressi?*
- *Mis sa arvad, kuidas võivad **õpilaste hinded ja edukus** mõjutada õpetaja rahuolu?*
- *Kuidas võivad õpetaja **suhted oma töökaaslastega** olla stressi põhjustajaks? Oskad sa tuua mõne näite?*
- *Kui oluline on Sinu meelest see, kui hästi õpetaja **probleemsete õpilastega** hakkama saab? Mis juhtub, kui õpetaja ei tule probleemsete olukordadega toime?*
- *Mis sa arvad, kuidas võivad lapsevanemad õpetajale stressi tekitada? Kuidas on nemad õpetaja stressiga seotud?*
- *Mis sa arvad, kuidas on stressiga seotud **õpetaja ise**? Kas ja kuidas saab õpetaja ise oma stressi ennetada või kontrollida? Kas ja kuidas võib õpetaja ise endale stressi tekitada?*
- *Mis Sinu meelest juhtub, kui õpetaja on pikalt stressis olnud ja pole abi leidnud?*

- *Mis sa arvad, miks lõpetavad paljud õpetajad oma töö esimese viie tööaasta jooksul? Mis seda Sinu meelest põhjustab?*
- *Milline eelnimetatud põhjustest Sinu meelest tekitab õpetajatöös **kõige rohkem** stressi?*

3. **Kuidas mõjutab põhikooli III kooliastme õpilaste arvates õpetajate tööstress õpetaja-õpilase vahelisi suhteid.**

Mis sa arvad, kuidas mõjutab stressis õpetaja oma õpilasi? Millist mõju ta neile avaldab?

Kuidas tunned Sina end klassiruumis, kui õpetaja on stressis?

Mis sa arvad, kuidas mõjutab õpetaja stress tema suhteid õpilastega?

Oskad sa tuua mõne näite, kus õpetaja ja õpilase vaheline suhe on õpetaja stressi tõttu muutunud?

Mis sa arvad, kuidas võivad omavahel olla seotud õpetaja ja õpilaste stress?

Mis sa arvad, kuidas mõjutab õpetaja stress õpilaste stress õpilaste stressi?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Gerly Gurt,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õpilaste arvamused õpetaja tööstressist, seda tekitavatest teguritest ja mõjust õpetaja-õpilase vahelistele suhetele“, mille juhendaja on Liina Adov, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusest tulenevaid õigusi.